

Příběh mého zotavení II aneb „Jaké pokračování má můj příběh zotavení a jak chci svůj příběh dále sdílet?“

„Jak se dál odvíjí má cesta“

Milí studenti, úspěšní absolventi kurzu Příběh mého zotavení, kolegové.

Věříme, že váš příběh zotavení pokračuje! Od našeho setkání na kurzu ve Škole zotavení uběhl již nějaký čas a cesty zotavení mohly nabrat nejrůznější směr. Chtěli bychom vás na vaší cestě podpořit a vytvořit opět prostor pro vzájemné sdílení a práci na sobě.

Nabízíme vám proto úplně nový kurz, navazující na kurz Příběh mého zotavení 😊

Pro koho je kurz určený?

Pro absolventy kurzu „Příběh mého zotavení“, pro peer pracovníky a aktuální studenty kurzů připravujících na roli peer pracovníka. Zkrátka pro ty, kteří už jsou zvyklí se svým příběhem zotavení pracovat.

Kdy a kde?

Kurz bude jednodenní a proběhne **27.1. 2023 v čase 9.30 - 16:30 hod, v Centru pro rozvoj péče o duševní zdraví, Lublaňská 1730/21, Praha 2**. Přijít můžete o něco dříve, rádi vás přivítáme, budete si moci dát kávu, čaj a drobné občerstvení 😊

Rádi bychom vám předali stručné informace o tom, jak kurz bude probíhat, abyste se na něj mohli naladit a připravit se na něj.

Kurz je zdarma a můžete se na něj přihlásit [ZDE](#).

Jak se na kurz připravit?

- ✿ V předchozím kurzu jste již měli možnost sdílet svůj příběh zotavení. Možná jste k němu dostali od kolegů zpětnou vazbu nebo pro sebe získali nějakou inspiraci. Budeme na tuto práci volně navazovat.
- ✿ Pokud budete chtít, můžete si s sebou vzít své poznámky nebo předchozí přípravu svého příběhu zotavení z kurzu nebo můžete zkusit napsat nově svůj příběh zotavení jako přípravu na kurz, ale není to vůbec nutné. Svůj příběh žijete! Budeme pracovat s tím, co pro vás nyní bude užitečné a s tím, co budete cítit, že chcete sdílet.
- ✿ Pokud budete chtít, můžete si připravit své otázky pro nás a pro své kolegy v kurzu. Co by vás zajímalo v souvislosti se sdílením příběhu zotavení, co byste potřebovali ve svém životě právě teď a co chcete, aby vám kurz přinesl. Kurz vždy vytváří lidi, kteří se na něm setkají, tedy i vy jste důležitým spoluvůrcem kurzu 😊

Jak bude kurz probíhat?

- ✿ Budeme společně sdílet, jak se náš příběh zotavení dále vyvíjí a kudy se ubírá naše cesta.
- ✿ Budeme sdílet zkušenosti s tím, komu, kdy a jak jsme svůj příběh sdíleli a jaké jsme s tím měli zkušenosti. Co nám to přineslo, jaká jsme objevili úskalí, co jsme si z toho pro sebe vzali a jak o tom uvažujeme v současné době.
- ✿ V kurzu budeme mít příležitost vyzkoušet si vyprávění svého příběhu zotavení pomocí různých prostředků (například využijeme fotografie, obrazové karty, práci s metaforami a jinými kreativními prostředky).
- ✿ Budeme se také věnovat tomu, na co se ve vyprávění příběhu rádi zaměřujeme, jaké okamžiky považujeme za důležité, jak se vyprávěním posiluje naše představa o tom, kdo jsme a kým jsme.
- ✿ Položíme si otázku, jak svůj příběh zotavení můžeme upravovat podle toho, jak se v rozhovoru s druhými cítíme nebo podle toho, co chceme druhým předat.
- ✿ Celkově se ohlédneme nad tím, jak se svým příběhem dále pracujeme. Nabídneme úvahy o zotavení a budeme sdílet, jak v nás zotavení žije a jak se v něm dále podpořit.

Jak s příběhem dále pracovat?

Doufáme, že vám zkušenost s různými formami vyprávění příběhu nabídne další podporu a varianty, jak se svým příběhem pracovat dále. Pokud s námi budete chtít sdílet své další zkušenosti v práci s příběhem nebo budete chtít navázat cílenou individuální spoluprací, rádi se s vámi v rámci Školy zotavení domluvíme na možnostech podpory pro vás 😊

Lektorky kurzu: Barbora Vráželová, Jana Pluhaříková Pomajzlová

Moc se těšíme na setkání a věříme, že se nám společně podaří vytvořit příjemnou a bezpečnou atmosféru, aby pro vás kurz přinesl právě to, co nyní pro sebe hledáte.

Jana a Bára

Kontaktní osoba:

Petra Kubinová

E-mail: kubinova@cmhcd.cz

Telefon: +420 774 393 704